

WORKSHOP „GELASSEN SEIN“

Für mehr innere Balance im (Arbeits-)Alltag

*Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht
ändern kann, den Mut und die Kraft,
Dinge zu ändern, die ich ändern
kann und die Weisheit, das eine von
dem anderen zu unterscheiden.*

Der Workshop „Gelassen sein“ beinhaltet die Analyse des subjektiven Stresserlebens und das Erlernen kognitiver und physischer Strategien zur Stressregulation und Stressbewältigung. Besonderer Schwerpunkt liegt auf der Implementierung der im Workshop erlernten achtsamkeitsbasierten Übungen, Methoden und Verhaltensweisen in den (Arbeits-)Alltag, der Minderung der subjektiven Stressbeanspruchung sowie auf der Sensibilisierung und Stärkung der gesundherhaltenden Ressourcen. Zur nachhaltigen Anwendung und Umsetzung wird bei Bedarf ein Bio-Feedback-System bei den Teams oder in den Abteilungen installiert. Auf diese Weise können die Teilnehmer/innen ein bis zwei Mal täglich die Übungen umsetzen, bekommen eine Rückmeldung über ihren Entspannungszustand und verbessern selbstwirksam ihre Entspannungsfähigkeit.

ZIELGRUPPE: Alle, die sich mehr innere Gelassenheit im (Arbeits-)Alltag wünschen

TEILNEHMER/INNEN: Maximal 12 Personen pro Gruppe

UMFANG: 2 Tage, mit ca. 4-6 Wochen Abstand zwischen den Workshoptagen (oder nach Absprache)

MITZUBRINGEN SIND: Offenheit, neugieriger Entdeckergeist und Lust auf Entschleunigung und Entspannung.



WORKSHOP „GELASSEN SEIN“

Für mehr innere Balance im (Arbeits-)Alltag

ZIELE

- Gewinnung neuer Erkenntnisse zum Thema Gesunderhaltung (Salutogenese), Achtsamkeit, Stress und Stressbewältigung für eine bewusste und gesunde Lebensführung
- Sensibilisierung und Stärkung der gesunderhaltenden Ressourcen im (Arbeits-)Alltag
- Erlernen und Anwenden von achtsamkeitsbasierten Übungen zur Stressbewältigung
- Verbesserte Aufmerksamkeitsregulation, Konzentrationsleistung und Präsenz
- Stärkung der Selbstregulation und Selbstwirksamkeit gegenüber unveränderbaren Stressoren
- Akzeptanz von unangenehmen, nicht veränderbaren Zuständen
- Erhöhung der Stresswiderstandsfähigkeit (Resilienz) und erweiterte Handlungskompetenz in Bezug auf unveränderbare Stressoren und Belastungssituationen
- Verbesserte Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit
- Transfer der inneren Haltung von Gelassenheit in den (Berufs-)Alltag
- Übungen zur Stressreduktion und zur Stärkung des Kohärenzgefühls (Gefühl des Vertrauens, dass Stimuli der Arbeitsumwelt verstehbar, handhabbar und bedeutsam sind)
- Achtsamkeitsbasierte Entspannungsübungen: Atem-Meditation, Body-Scan, Progressive Muskelrelaxation (PMR in Kurzform)
- Bewusstwerdung des aktuellen Belastungsniveaus mit Hilfe einer HRV-Stress-Messung
- Nutzung eines Bio-Feedback-Systems zur Stressregulation, zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und Übungserfolgskontrolle
- Erarbeiten von Strategien zum Transfer der erlernten Stressreduktionsmethoden in den (Arbeits-)Alltag (Nachhaltigkeitsmanagement)
- Setzen und Überprüfen von persönlichen Zielvereinbarungen

INHALTE

- Vorstellung neurowissenschaftlicher und verhaltenspsychologischer Erkenntnisse zum Thema Achtsamkeit, Stress, Stressindikatoren und Stressbewältigungsmöglichkeiten
- Analyse von veränderbaren und unveränderbaren Stressoren (Fokus auf unveränderbare Stressoren) und Möglichkeiten der selbstwirksamen Einflussnahme: Stress und aversive Emotionen annehmen und verändern (Emotionsregulation), kognitive Umstrukturierungen

METHODEN

- Impulsvorträge, Lehrgespräche, Moderationsarbeit
- Übungen zur Selbstreflexion (Fragebögen), Einzel- und Gruppenarbeit
- Achtsamkeitsbasierte Atem-Meditation, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Transferaufgaben und Übungen zur nachhaltigen Umsetzung einer inneren Haltung von Gelassenheit in den (Berufs-)Alltag
- Kursmaterial: Handouts und Übungshandbuch zur Vertiefung der Inhalte
- Audiomaterial mit Übungsanleitungen für das eigenständige Training
- Bio-Feedback-System zur Stressregulation und Übungserfolgskontrolle
- ggf. Screening (HRV-Stress-Messung) und Befragung (vorher, nachher)

Die Inhalte und Methoden sowie der Umfang des Workshops können nach Absprache an die Struktur, die Ziele und die Bedarfe des Unternehmens angepasst werden.



Julia Seegebarth, Ihre Workshopleiterin und Wegbereiterin für ein bewusstes und gesundes Leben.